

令和6年1月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 ごはん だて めい 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順		赤主に体の組織をつくる食品		緑主に体の調子を整える食品		黄主にエネルギーになる食品		エネルギー
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)
10水	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぶたにく	いんようぎゅう たんぱく質	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールウ	654
	白身魚の香草焼き		ホキ			バジル		こめあぶら	33.4
	ブロッコリーとキャベツのサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11木	ご飯 牛乳 鏡開き献立			飲用牛乳			ごはん		576
	ハンバーグのきのこソース		ぶたにく とりにく			たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	さとう	こめあぶら	22.9
	白玉雑煮		とりにく かまぼこ		こまつな	はくさい ほししいたけ	しらたまもち		
12金	煮なます		あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま	
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		594
	マーボー大根		ぶたにく なまあげ まめみそ		ねぎ	刈谷市産だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん		22.0
15月	野菜しゅうまい (2個)		たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ		
	チンゲンサイとわかめのサラダ			わかめ	チンゲンサイ	もやし	ごま ドレッシング		
	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ごはん		633
16火	ヤンニョムチキン		とりにく			しょうが にんにく	でんぶん さとう	こめあぶら ごま	23.8
	はるさめとわかめのスープ		かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら	
	切り干し大根とベーコンのオイスターいため		ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	でんぶん		
17水	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ごはん		612
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ	さけなかほね		だいこん			26.6
	肉じゃが		ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		
18木	刈谷市産キャベツの昆布あえ		こんぶ			刈谷市産キャベツ	ごまあぶら		
	サンドイッチロールパン	牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン		641
	スラッピージョー		ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ	パンこ さとう		23.5
19金	ポテトスープ		ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも マッシュポテト	ベシヤメルソース	
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ					おうとう パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ごはん		568
22月	レバー入りつくね (2個)		とりにく とりレバー			たまねぎ しょうが			23.1
	生揚げとチンゲンサイの中華煮		ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん		
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル					刈谷市産きゅうり もやし しょうが	ごまあぶら		
23火	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ごはん		591
	とり天 (大分県)		とりにく				こむぎこ	こめあぶら	23.4
	だんご汁 (大分県)		ぶたにく あわせみそ		にんじん ねぎ	はくさい	だんご(ひらたいめんよう) さといも		
24水	刈谷市産切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ	ひじき	にんじん	刈谷市産きゅうり もやし	さとう	だいずあぶら	
	朝白中学校 リクエスト 献立			わかめ 飲用牛乳			ごはん		584
	わかめご飯	牛乳							21.6
25木	焼きぎょうざ (2個)		とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
26金	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ごはん		633
	かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.3
	八宝菜		ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ 刈谷市産はくさい ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら	
27土	まめまめサラダ		刈谷市産だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	献立表の見方	[] : 卓上物 【 】 : 業者配送 太字 : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理						エネルギー基準値 650キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》



全国学校給食週間 1月24日～30日 刈谷市では「地元につながる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！							
刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材は、あみかけで表しています]							
24 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	645
	刈谷の里芋コロッケ					たまねぎ 刈谷市産さといも マッシュポテト パンこ こむぎこ	25.6
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし	
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん	572
	けんちんしのだの野菜あんかけ		とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ さとう でんぶ	20.9
	あかもく団子と刈谷市産里芋のみそ汁		あかもく団子 まめみそ こめみそ		こまつな	こんにやく はくさい しめじ 刈谷市産きりしめじ さとう	
26 金	切り干し大根のごま酢あえ					ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん	647
	にぎすフライ		にぎす			パンこ こむぎこ	26.8
29 月	ひきずり		とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	こんにやく しるねぎ 刈谷市産はくさい	
	◆ほうれんそうとトマトの塩こんぶつなあえサラダ		まぐろ	こんぶ	ほうれんそう トマト		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん	576
30 火	五目厚焼き卵		たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	21.0
	煮みそ		ぶたにく はちようみそ		にんじん	こんにやく だいこん はくさい しるねぎ	
	いよかん					いよかん	
31 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん	580
	三河赤鶏のチキンカツ		とりにく			パンこ こむぎこ	25.5
	愛知のいわしのつみれ汁		いわしのつみれ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい しょうが しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	
31 水	りっちゃんのサラダ		ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	さとう	
	刈谷市産リクエスト献立			飲用牛乳		くろロールパン	619
	黒ロールパン	牛乳					26.2
31 水	いかフライのレモン煮		いか			レモンかじゅう パンこ こむぎこ さとう	
	コーンスープ		ベーコン	きゅうりゆう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	ポターージュのもと
	海そうサラダ		かいそう			キャベツ きゅうり	ドレッシング

日本全国味めぐり

第9回の味めぐりは「大分県」です

だんご汁

だんご汁は大分県の代表的な料理です。小麦粉をこねて带状に引き伸ばしただんごを、四季の野菜と一緒にみそ仕立てで作る汁物です。米が不足していた時代は、主食代わりの料理として、家庭でも「だんご汁」をよく作っていたそうです。祖母や母から子や孫へと作り方が伝承され現代へと繋がっている料理です。

とり天

とり天は鶏肉を天ぷら粉で揚げたものです。大分県では、鶏肉を使ったまぜご飯「鶏めし」や鶏出汁の汁物「鶏汁」といったさまざまな鶏料理が豊富です。なかでも、唐揚げが有名ですが、「とり天」も大分県全域にわたって広く親しまれています。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ

りっちゃんのサラダ

一材料（4人分）一

ハム	25 g	塩昆布	2.5 g
キャベツ	60 g	かつお節	1.5 g
きゅうり	40 g	酢	小さじ2
トマト	30 g	米油	小さじ1
にんじん	15 g	砂糖	小さじ2
ホールコーン	20 g	塩・こしょう	少々

一作り方一

- ① ハムは5 mm幅の短冊、キャベツは5 mm幅、きゅうりは3 mm幅の輪切り、トマトは15 mm角、にんじんは千切りに切ります。
- ② 酢、米油、塩、こしょう、砂糖を合わせておく。
- ③ ①とホールコーンをさっとゆで、水をしっかり切ります。
- ④ ③と②と塩昆布、かつお節を混ぜ合わせて出来上がりです。

食卓まる5人がそろって朝食の組み合わせ



『りっちゃんのサラダ』は、五大栄養素がそろった栄養たっぷりのサラダです。8種類の食材を使用し、野菜やかつお節、昆布などのだしとうまみが出て、とてもおいしいおすすめサラダです。